



# 常滑市給食だより

12月号

2学期の終わりとともに1年を締めくくる師走です。

家族一人ひとりが食生活において、できたこと、十分できなかったことをふり返りましょう。できなかったことは具体的に見直し、家族そろって健康で新たな年を迎える一歩にしたいですね。

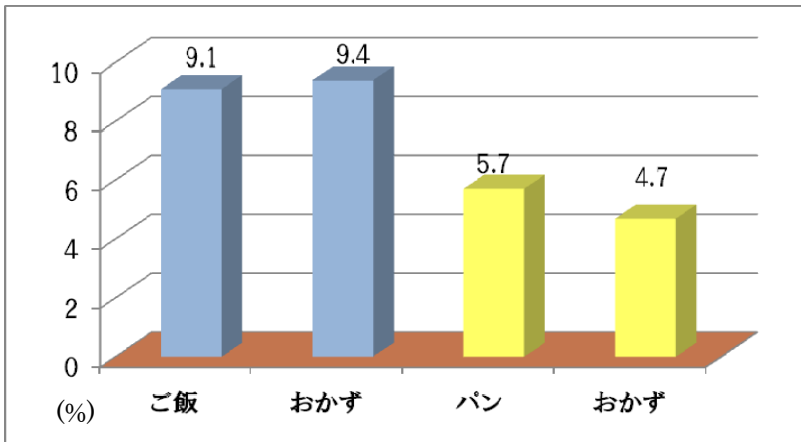


## できたかな! 「はじめ一口 もう一口」 食べ残し量調査結果(10月)

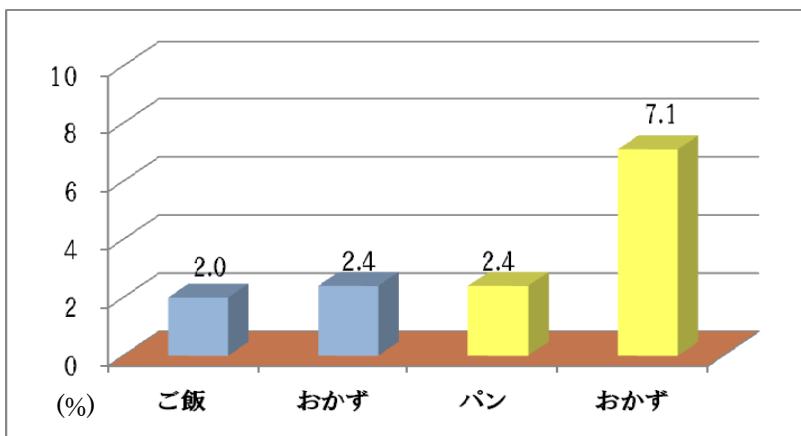
今回はインフルエンザで閉鎖になったり、欠席者数の多い学級や学年があったりと学校間の比較が難しい結果となりました。数値は小中学生一人あたりが食べ残した主食とおかずの割合です。

1学期に比べると食べ残しは減りましたが全体でみるとまだゼロではありません。給食は成長期に必要な栄養量を考えた一回の食事です。できるだけ残さず食べるようご家庭でもご指導ください。

### 〈小学生〉



### 〈中学生〉



ご飯の日：白飯・牛乳・きのこ汁・まぐろのオーロラ揚げ  
切り干し大根の卵の花煮・一口ゼリー(りんご)

パンの日：レーズンロールパン・牛乳・さつまいものクリームスープ  
かみかみサラダ(ドレッシング付)・りんごのレモンシロップかけ

## ♪とこめ漢字クイズ♪

「米」を使った字です。家族でチャレンジしてみましょう

- |      |      |
|------|------|
| 1. 粃 | 4. 粃 |
| 2. 粃 | 5. 粃 |
| 3. 粃 | 6. 粥 |

(答は裏面に)



## 運動と栄養について考えよう

思春期の運動は心身の成長に大変重要な役割を果たします。寒くなりますが、積極的に体を動かす習慣を身に付けさせましょう。

運動の利点は

- ・体の形成(筋力・骨量・心肺機能アップ)
- ・心の形成(自信がもてる、ストレスに打ち勝つ)



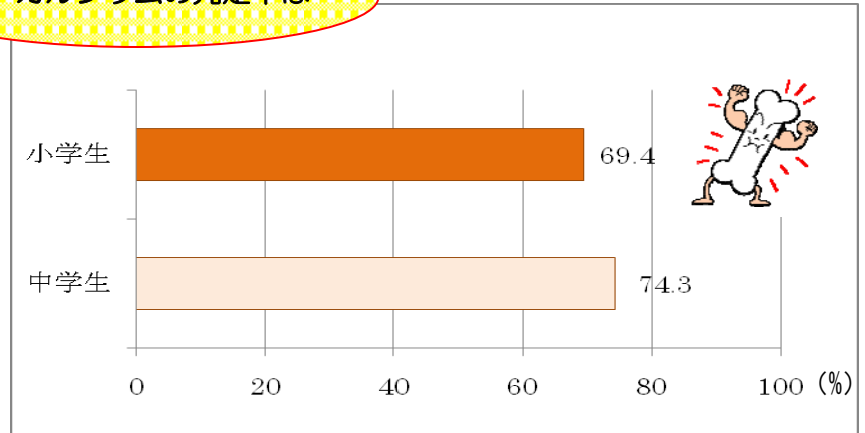
運動するために、基本はバランスの良い食事



1. エネルギーになる主食を食べましょう
2. 筋肉・血・骨をつくるたんぱく質・カルシウムを含むおかずを食べましょう
3. 新陳代謝を高めるビタミンを多く含む野菜・果物を食べましょう

### 知多地方小・中学生 食生活状況調査結果

### 7. カルシウムの充足率は



小中学生ともカルシウムが大幅に不足していました。成長期に骨量をしっかり増やすため、牛乳や乳製品だけでなく緑黄色野菜や大豆製品などカルシウムの多い食品を積極的に取り入れる食生活を心がけたいですね。



とこめちゃん

18日

## 郷土料理 ひきずり

### 材料(4人分)

鶏肉	80g
にんじん	60g
焼き豆腐	120g
糸こんにゃく	80g
生ふ	60g
白菜	120g
ねぎ	50g
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
和風だしの素	4g

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大、にんじんはせん切り、焼き豆腐は1センチ厚さ、糸こんにゃくは5センチ長さ、生ふは1センチ厚さ、白菜は葉2センチ、軸1センチ、ねぎは小口で5ミリに切る。
- ② 糸こんにゃくはゆでる。
- ③ 鍋で鶏肉を炒め、酒・さとうを入れて煮る。生ふ、にんじん、焼き豆腐、糸こんにゃく、白菜の順に材料を入れ調味料を加えて煮る。
- ④ 最後にねぎを散らす。



鶏肉版 すき焼き  
おいしいよ!